

## **Комплексы упражнений на гимнастической скамейке**

### **Комплекс 1**

- 1 И. п. — стойка ноги врозь, скамейка между ног. 1-2 — руки через стороны поднять вверх, потянуться, вдох; 3-4 — и. п. — выдох. Повторить 8 раз.
- 2 И. п. — сесть верхом на скамейку, руки на поясе. 1 — поворот туловища вправо; 2 — и. п. То же в другую сторону. Дыхание в произвольном ритме. Повторить в каждую сторону по 4-6 раз.
- 3 И. п. — присед продольно (в шеренгу), держась за дальний край скамейки. 1 — поднять правую ногу вперед — вверх (нога прямая!); 2 — и. п. То же другой ногой. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза каждой ногой.
- 4 И. п. — сесть на краю скамейки; ноги прямые; хват рук снизу за край скамейки. 1-2 — сгибая колени, сесть на пол; 3-4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.
- 5 И. п. — сесть верхом на скамейку, руки в стороны. 1 — наклон туловища вправо, коснуться рукой пола; 2 — и. п. То же в другую сторону. Дыхание в произвольном ритме. Выполнить по 4 раза в каждую сторону.
- 6 И. п. — сесть на скамейку продольно (в шеренгу с небольшим размыканием) ладони на бедрах. 1-3 — три пружинистых наклона вперед к носкам ног; 4 — и. п. При наклонах делать выдох, возвращаясь в и. п. — вдох. Повторить 8 раз.
- 7 И. п. — встать лицом к скамейке, левая нога носком на скамейке; руки на поясе 1-7 — прыжки на правой ноге; 8 — сменить положение ног. Дыхание в произвольном ритме. Прыжки повторить 4 раза (всего 32 прыжка), перейти на ходьбу с выполнением дыхательных упражнений — 7-8 раз.

### **Комплекс 2**

- 1 1.И. п. — стойка ноги врозь, скамейка между ног. 1-2 — руки через стороны вверх, потянуться; 3-4 — и. п. Повторить 8 раз. Дыхание: 1-2 — вдох, 3-4 — выдох.
- 2 2.И. п. — сесть поперек скамейки верхом, руки на поясе. 1 — поворот туловища вправо; 2 — и. п. То же в другую сторону. Дыхание в произвольном ритме. Повторить в каждую сторону по 4 раза.
- 3 3. И. п. — сесть продольно, держась за дальний край скамейки. 1 — поднять левую прямую ногу; 2 — и. п. То же правой ногой. Дыхание в произвольном ритме. Повторить каждой ногой по 4 раза.
- 4 4. И. п. — сесть на край скамейки; ноги прямые; хват рук снизу за край скамейки. 1-2 — сгибая ноги в коленях, сесть на пол; 3-4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.
- 5 5. И. п. — сесть поперек скамейки, руки в стороны. 1 — наклон туловища вправо, коснуться правой рукой пола (левая вверх); 2 — и. п. То же — влево. Дыхание в произвольном ритме. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

6 6. И. п. — сесть на скамейке продольно, руки на поясе. 1-3 — три пружинистых наклона вперед, руки прямые; 4 — и. п. Дыхание: при наклонах делать выдох, и. п. — вдох. Повторить 8 раз.

7 7. И. п. — руки на поясе. Прыжки вокруг скамейки на счет 1-8, ходьба на месте (8 шагов) и снова прыжки вокруг скамейки в ту же сторону. Ходьба на месте с выполнением дыхательных упражнений.

### **Комплекс 3**

1 И. п. — сесть на скамейку верхом. 1 — руки в стороны; 2-8 — два хлопка над головой; 4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.

2 И. п. — сесть верхом, руки на поясе, ноги вперед в стороны. 1 — руки в стороны; 2 — наклон к правой ноге, коснуться носков пальцами рук; 3 — руки в стороны; 4 — и. п. То же к левой ноге. При наклоне — выдох. Повторить 8 раз, по 4 наклона вправо и влево.

3 И. п. — присесть на носках, руки на скамейке. 1-2 — выпрямляя ноги, занять позу упор стоя; 3-4 — и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.

4 И. п. — сесть верхом на скамейку, руки за головой. 1 — наклон вправо, руки выпрямить вверх; 2 — и. п. То же в другую сторону. Дыхание в произвольном ритме. Выполнить по 4 раза в каждую сторону.

5 И. п. — сесть на скамейку продольно, руки в упоре хватом снизу. 1-2 — наклон назад до положения лежа на скамейке; 3-4 — вернуться в и. п. Дыхание в произвольном ритме. Повторить 8 раз.

6 И. п. — стоя сбоку от скамейки, руки внизу. Прыжки вдоль скамейки на обеих ногах, продвигаясь вперед. Прыжками пройти вокруг скамейки, т. е. каждому до своего места, и перейти на ходьбу с выполнением дыхательных упражнений.